

夜水泳教室

日程 4月8日～6月11日

時間 18:50～20:20 (2教室共通)

(18:40 入場開始、18:50 体操開始)

※19:50から10分間休憩がございます

各教室 全8回

¥10,000

※定員に満たない教室のみ、期内途中からの参加を受付けます。
受付窓口までお問い合わせください。



楽長スイム

曜日 火曜日
定員 先着15名
種目 クロール
コース 2コース



徹底スイム

曜日 水曜日
定員 先着15名
種目 クロール
コース 2コース

【参加条件】

- ・ビート板なしで8mバタ足できる
- ・10秒浮くことができる

【目標】

- ・無理のない泳ぎ方習得

水泳の基礎基本『浮き』を習得し水中での身体の使い方を理解しましょう！

水泳式呼吸で『浮く身体づくり』をして無理なく泳ぐを目標に練習していきましょう！

地味な練習ですがしっかりポイントを押さえ
楽～に長～く泳げるようになりましょう！

【参加条件】

- ・クロール50m完泳
- ・がっつり泳ぎたい方

【目標】

- ・自己ベスト更新

クロール特化の水泳教室になりますがひたすらクロールを泳ぎ続けるだけでなく身体の使い方や原理などの指導もいたします！

泳法特性の近い背泳ぎや、心拍数を上げて負荷をかける練習も行ないので、上級者向けの水泳教室となります。

3月17日(月) 申込スタート